

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Старицкий колледж»

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УМР

 Г.И. Иванова

«20» февраля 2020 года

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБП ОУ «Старицкий колледж

 Н.П. Чиголева

Приказ № 12 – П/П от 25.02.2020

«25» февраля 2020 года



**РАССМОТРЕНО** на заседании ПЦК

Протокол № 7 от «19» февраля 2020 года

Председатель ПЦК

 Н.А. Бертова

«19» февраля 2020 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.05. Гигиенические основы физического воспитания**

общепрофессионального цикла  
основной профессиональной образовательной программы  
подготовки специалистов среднего звена  
специальности  
49.02.01. Физическая культура

Старица  
2020 г.

Рабочая программа общепрофессиональной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования.

Настоящая рабочая программа общепрофессиональной дисциплины применяется для реализации основных профессиональных образовательных программ подготовки специалистов среднего звена государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Старицкий колледж» на базе основного общего образования с получением среднего общего образования по очной форме обучения.

**Организация – разработчик:**

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Старицкий колледж» (ГБПОУ «Старицкий колледж»)

**Разработчик (разработчики):**

Шувалова Наиля Равильевна – преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ «Старицкий колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Гигиенические основы физического воспитания**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01. Физическая культура.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке работников в области педагогики и образования при наличии среднего (полного) образования. Опыт работы не требуется.

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина входит в профессиональный цикл.

### **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц их заменяющих);
- составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;
- определять суточный расход энергии, составлять меню;
- обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса;
- применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей.

**Знать:**

- основы гигиены детей и подростков;
- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;
- понятия медицинской группы;
- гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;
- вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;
- основы профилактики инфекционных заболеваний;
- основы гигиены питания детей, подростков и молодежи;
- гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий;
- гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;
- гигиенические основы закаливания;
- гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы;
- физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании.

### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - 48 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 32 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 16 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>48</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>32</b>
в том числе:	
теоретические занятия	12
практические занятия	20
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>16</b>
в том числе:	
тематика внеаудиторной самостоятельной работы	4
выполнение индивидуальных заданий	12
<b>Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i></b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Введение</b>	<b>Содержание.</b> Предмет и задачи гигиенических основ физического воспитания.	1	2
Тема 1. Личная гигиена спортсменов.	<b>Содержание.</b> Рациональный суточный режим, уход за телом, гигиенические требования к спортивной одежде и к спортивной обуви; гигиенические свойства спортивной одежды и обуви.	1	2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Составление суточного режима по своему виду спорта.	2	
Тема 2. Формирование здорового образа жизни.	<b>Содержание.</b> Вредные привычки-разрушители здоровья: влияние курения алкоголя, наркотиков. Закаливание: принципы закаливания, физиологический механизм. Профилактика инфекционных заболеваний, мероприятия по предупреждению и борьбе с ними.	2	2
	<b>Практические занятия.</b> Составление комплекса лечебно-оздоровительной гимнастики: - Для мужчин. - Для женщин. - Для детей грудного возраста. - Для детей дошкольного возраста. - Для детей младшего школьного возраста.	10	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Закаливание воздухом. Физиологический механизм закаливания. Закаливание водой. Меры борьбы с алкоголизмом и наркоманией.	3	
Тема 3. Гигиенические требования к окружающей среде.	<b>Содержание.</b> Физические и химические свойства воздуха акклиматизация, загрязнение воздуха, санитарное обследование водоисточников, характеристика питьевой воды: очистка и обеззараживание.	2	2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Описание методов акклиматизация спортсменов.	2	
Тема 4. Пищевые рационы и режим питания спортсмена.	<b>Содержание.</b> Калорийность пищи, гигиеническая характеристика пищевых продуктов, режим питания спортсмена.	1	2
	<b>Практические занятия.</b> Определение в питании спортсмена соотношения белков, жиров и углеводов. Определение своего типа конституции.	4	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Составление режима питания по своему виду спорта.	2	

Тема 5. Гигиенические требования к спортивным сооружениям.	<b>Содержание.</b> Требования к строительным материалам. Ориентация спортивных объектов, освещение, отопление, вентиляция, синтетическое напольное покрытие. Открытые и закрытые спортивные сооружения, естественные водоёмы, спортивные бассейны.	2	2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Описание гигиенических требований к открытым и закрытым спортивным сооружениям.	2	
	<b>Практические занятия.</b> Определение освещенности спортивного сооружения.	4	
Тема 6. Структура системы гигиенического обеспечения.	<b>Содержание.</b> Система подготовки спортсменов в различных видах спорта. Средства и методы подготовки.	2	2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Составление плана подготовки спортсмена по своему виду спорта.	4	
Тема 7. Гигиена физического воспитания детей и подростков.	<b>Содержание.</b> Возрастные особенности, гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе и к местам занятий физической культурой. Работа с медицинскими группами.	1	2
	<b>Практические занятия.</b> Составление комплекса общеразвивающих упражнений для медицинских групп.	4	
<b>Максимальное количество часов – 48, лекций – 12 часов, практических занятий – 20 часов, аудиторных занятий – 32 часа, самостоятельной работы обучающихся – 16 часов</b>			

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета по гигиеническим основам физического воспитания.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя

Технические средства обучения:

- мультимедиа проектор.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

*Основные источники*

1. Ванькова Ж.С., Головизин Г.А. Физическое воспитание в средне-специальных учебных заведениях. - М.: «Физкультура и спорт», 2009. – 232 с. Гриф МО РФ.
2. Дембо А.Г., Попова С.Н. Спортивная медицина и лечебная физическая культура: Учебное пособие. - М., «Физкультура и спорт», 2010. – 368 с. – Серия: Начальное профессиональное образование. Гриф МО РФ.

*Дополнительные источники*

1. Чайковский А.М., Шенкман С.Б. Искусство быть здоровым: Энциклопедия физической культуры. - М., - 2011. – 375 с.
2. Полиевский С.К., Гук Е.П. Физкультура и закаливание; Учебное пособие.- М., «Физическая культура», 2009. – 256 с.: Учебник, учебное пособие. Гриф МО РФ.
- 3.<http://zdorovie.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>Умения:</b>	
использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся педагогов, родителей (лиц их заменяющих);	Педагогическое наблюдение за деятельностью студентов на занятиях.
составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;	Контроль выполнения самостоятельной работы обучающихся. Экспертная оценка на практическом занятии.
определять суточный расход энергии, составлять меню;	Контроль выполнения самостоятельной работы обучающихся.
обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса;	Контроль выполнения самостоятельной работы обучающихся.
применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей.	Контроль выполнения самостоятельной работы обучающихся.
<b>Знания:</b>	
основы гигиены детей и подростков;	Устный опрос. Контрольная работа.
гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;	Устный опрос. Контрольная работа.
понятия медицинской группы	Устный опрос. Контрольная работа.
гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;	Устный опрос. Контрольная работа.
вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;	Устный опрос. Контрольная работа.
основы профилактики инфекционных заболеваний	Контрольная работа, устный опрос.
основы гигиены питания детей, подростков и молодежи;	Устный опрос. Контрольная работа.
гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных	Устный опрос. Контрольная работа .

занятий;	
гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;	Устный опрос. Контрольная работа.
основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;	Устный опрос. Контрольная работа.
гигиенические основы закаливания;	Устный опрос. Контрольная работа.
гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы;	Устный опрос. Контрольная работа.
физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании.	Устный опрос. Контрольная работа.